

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ШКОЛА №8

Весенний сезон
1 неделя

Выход

Наименование блюд

Пищевая энергетическая ценность

7-11 лет 12-18 лет

				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
				Пищевая энергетическая ценность				
Понедельник	Обед	250/10	300/10	Щи из св. капусты со сметаной	1,55	4,98	8,41	84,95
		150/30	200/30	Макароны с сыром	12,52	8,47	32,26	255,18
		200/	200/	Компот из яблок	0,16		14,99	60,64
		50/	50/	Хлеб ржаной	4	1,5	24,9	131
		75/	75/	Булочка "Лакомка"	9,86	6,29	36,24	240,92
		Итого за обед:				28,09	21,24	116,8
Вторник	Обед	250/25	300/25	Бульон из курицы с гречками	6,15	3	0,23	52,55
		200/	200/	Жаркое по-домашнему	22,54	17,33	22,13	334,08
		50/	50/	Хлеб ржаной	4	1,5	24,9	131
		200/	200/	Напиток мандариновый	0,2	0,04	25,73	99,76
		Итого за обед:				32,89	21,87	72,99
Среда	Обед	250/	300/	Суп крестьянский с крупой	1,41	5,25	7,62	112,28
		150/	200/	Картофель жаренный из вареного	2,87	11,72	24,78	216,59
		50/	50/	Икра из кабачков	1	4	4,5	12
		50/	50/	Хлеб ржаной	4	1,5	24,9	131
		200/	200/	Напиток апельсиновый	0,2	0,04	25,73	99,76
		Итого за обед:				9,48	22,51	87,53
Четверг	Обед	50/150	50/200	Плов из курицы	21,08	25,51	2,97	423,63
		200/	200/	Морс брусничный	0,1		24,9	100,1
		50/	50/	Хлеб ржаной	4	1,5	24,9	131
		Итого за обед:				25,18	27,01	52,77
Пятница	Обед	250/20/10	300/20/10	Свекольник с яйцом, сметаной	12,77	11,7	14,41	187,23
		150/20	200/20	Запеканка из творога, молоко сгу	30,51	26,9	48,8	557,47
		50/	50/	Хлеб ржаной	4	1,5	24,9	131
		200/15	200/15	Чай с сахаром			16,7	64,67
		Итого за обед:				47,28	40,10	104,81
Итого за неделю:				142,92	132,73	434,90	3556,81	



2 неделя

Понедельник	Обед	250/10	3050/10	Щи из свю капусты со сметаной	1,55	4,98	8,41	84,95
		100/10	120/10	Сосиска отварная, масло	17,23	19,73	0,24	246,4
		150/	200/	Макароны	4,42	4,24	28,26	168,88
		50/	50/	Хлеб ржаной	4	1,5	24,9	131
		200/15	200/15	Чай с сахаром			16,7	64,67
		Итого за обед:				27,2	30,45	78,51
Вторник	Обед	250/	300/	Суп картофельный с горохом	5,59	3,09	16,59	116,91
		75/75	100/100	Печень тушенная в соусе	28	30,59	3,36	400,58
		150/	200/	Каша гречневая	10,18	7,66	48,52	311,4
		50/	50/	Хлеб ржаной	4	1,5	24,9	131
		200/	200/	Компот из изюма	0,33		22,66	91,98
		100/	100/	Фрукт	0,4	0,3	9,5	49
		Итого за обед:				48,5	43,14	125,53
Среда	Обед	250/10	300/10	Рассольник Домашний, сметана	5,03	11,3	32,38	149,6
		65/5	65/10	Котлета из рыбы с маслом	10,36	1,93	67,97	85,93
		150/	200/	Пюре картофельное	3,82	5,9	23,18	166,46
		50/	50/	Хлеб ржаной	4	1,5	24,9	131
		200/	200/	Компот из св яблок	0,16	20,63	14,99	60,64
		Итого за обед:				23,37	41,26	163,42
Четверг	Обед	250/20	300/20	Бульон из курицы с яйцом	6,15	3	0,23	52,55
		600/30	90/45	Тефтели из говядины, соус томат	12,85	14,6	8,74	217,83
		150/	200/	Рис	4,32	4,6	42,48	197,46
		50/	50/	Хлеб ржаной	4	1,5	24,9	131
		200/	200/	Напиток мандариновый	0,2	0,04	25,73	99,76
		Итого за обед:				27,52	47,4	102,08
Пятница	Обед	250/10	250/10	Борщ с капустой и картофелем, с	1,9	6,66	10,81	111,11
		150/30	200/30	Макароны с сыром	12,52	8,47	32,26	255,18
		50/	50/	Хлеб ржаной	4	1,5	24,9	131
		200/15	200/15	Чай с сахаром			16,7	64,67
		1 шт	1 шт	Йогурт	2,7	8	16	146
		Итого за обед:				21,12	24,63	100,67
Итого за неделю:				147,84	186,88	567,14	3789,18	